

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน่าน้อย

เรื่อง ขอเสนอโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมู่ 9 บ้านโคกหาร

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน่าน้อย

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ).....อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ 9 บ้านโคกหาร มีความประสงค์จะทำโครงการ.....ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมู่ 9 บ้านโคกหาร ในปีงบประมาณ.....2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน่าน้อย เป็นเงิน.....19,750 บาท (หนึ่งหมื่นเก้าพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

#### หลักการเหตุผล

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ประชาชนมีการแข่งขันสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเร่งรีบกับการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย มีความเครียด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของประเทศไทยและในระดับโลก

โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามหลัก 3อ. 2ส. ประกอบด้วย รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ออกกำลังกายที่เหมาะสม อารมณ์ดีไม่มีความเครียด ไม่ดื่มสุราและไม่สูบบุหรี่ จากผลการดำเนินการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานแก่ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป ของหมู่ 9 บ้านโคกหาร ในปีงบประมาณ 2566 พบว่า มีกลุ่มเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน มีจำนวนเพิ่มขึ้น ซึ่งหากกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้ไม่ได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพก็จะกลายเป็นผู้ป่วยได้ในอนาคต

ดังนั้น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ 9 บ้านโคกหาร ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชนในกลุ่มดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพขึ้น เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้มีความรู้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และไม่เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานรายใหม่

#### 1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง
2. เพื่อป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่

#### 2. วิธีดำเนินการ

1. จัดทำทะเบียนรายชื่อกลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง
2. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.2ส.
3. จัดกิจกรรมติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการเยี่ยมบ้าน สุ่มระดับความหวานและความเค็มในอาหารที่กลุ่มเสี่ยงรับประทาน ให้คำปรึกษารายบุคคล
4. ติดตามวัดความดันโลหิต เจาะเลือดปลายนิ้ว (DTX) ในเดือนที่ 1,3 และ 6
5. ประชุมสรุปผลการดำเนินงานและคืนข้อมูล

3. กลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง จำนวน 50 คน

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม 2565 – กันยายน 2566

5. สถานที่ดำเนินการ

ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ 9 บ้านโคกहार

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย จำนวน 19,750 บาท รายละเอียด ดังนี้  
กิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.2ส.

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25 บาท x 50 คน x 2 มื้อ	เป็นเงิน 2,500 บาท ✓
- ค่าอาหารกลางวัน 60 บาท x 50 คน	เป็นเงิน 3,000 บาท ✓
- ค่าจ้างจัดทำป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1 เมตร x 2 เมตร	เป็นเงิน 300 บาท
- ค่าวิทยากร 4 ชม x 600 บาท	เป็นเงิน 2,400 บาท ✓
- ค่าถ่ายเอกสารแบบประเมินความรู้ก่อนและหลังจัดกิจกรรม	เป็นเงิน 300 บาท ✓
- ป้ายไวนิลป้องกัน 7 สี ขนาด 1 เมตร x 2 เมตร	เป็นเงิน 300 บาท ✓

กิจกรรมติดตามกลุ่มเสี่ยงเดือนที่ 1, 3 และ 6

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25 บาท x 50 คน x 3 ครั้ง	เป็นเงิน 3,750 บาท ✓
- ค่าวิทยากร 1 ชม x 600 บาท x 3 ครั้ง	เป็นเงิน 1,800 บาท ✓
- ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก 1 เครื่อง	เป็นเงิน 1,000 บาท
- สายวัดรอบเอวคำนวณ BMI 100 บาท x 3 เส้น	เป็นเงิน 300 บาท ✓
- แผ่นตรวจน้ำตาล กล่องละ 1,600 บาท x 2 กล่อง (กล่องละ 100 ชิ้น)	เป็นเงิน 3,200 บาท ✓
- เข็มเจาะ กล่องละ 900 บาท x 1 กล่อง (กล่องละ 200 ชิ้น)	เป็นเงิน 900 บาท ✓

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้
2. ไม่เกิดผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงรายใหม่

## 8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น )

### 8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ 9 บ้านโคกหาร

- 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10 (1)]
- 2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10 (1)]
- 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10 (1)]
- 4. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10 (2)]
- 5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10 (3)]
- 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10 (4)]

### 8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10 (1)]
- 2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ 10 (3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 5. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

### 8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....50.....คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 10. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

### 8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 6. การคัดกรองและดูแลรักษา มะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....



กำหนดการจัดกิจกรรมติดตามกลุ่มเสี่ยงเดือนที่ 1,3และ6พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบรวมกลุ่ม  
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมู่ที่ 9 บ้านโคกหาร  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ณ.....หมู่ที่.....

เวลา

08.00 น. – 08.30 น.  
08.30 น. – 12.00 น.

รายการ

- ลงทะเบียนกลุ่มเสี่ยงเดือนที่ 1,3และ 6
- ลงบันทึก ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต
- บรรยายให้สูศึกษาแบบกลุ่ม
  - กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน เจาะเลือดปลายนิ้วเพื่อหาค่าน้ำตาลในเลือด
  - แปรผล
  - พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม
  - ประเมินสภาวะสุขภาพ

---

- กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง
- แปรผล
- พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม
- ประเมินสถานะสุขภาพ

9/3๓

หมายเหตุ เวลา 10.30 น.- 10.40 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

กำหนดการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 3อ.2ส.  
 โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หมู่ที่ 9 บ้านโคกหาร  
 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ณ.....หมู่ที่.....

เวลา	รายการ
08.00 น. – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 น. – 09.00 น.	พิธีเปิดการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ ฯ
09.00 น. – 10.30 น.	บรรยายให้ความรู้ โรคเบาหวาน 1/30ม -
10.40 น.- 12.10 น.	บรรยายให้ความรู้โรคความดันโลหิตสูง 1/30ม -
13.00 น. – 14.30 น.	บรรยายเรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. 1/30ม -
14.40 น.- 16.10 น.	บรรยาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารตามรูปแบบ ธงโภชนาการอาหารในแต่ละมื้อ 1/30ม -
16.10 น.- 16.30	- สรุปการทำกิจกรรมโครงการ ฯ
16.30 น.	ปิดโครงการ

หมายเหตุ เวลา 10.30 น.- 10.40 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

12.10 น.- 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

14.30 น. – 14.40 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน



ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย  
ครั้งที่ 2./2566 เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2566 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

งบประมาณที่เสนอ จำนวน 19,750 บาท

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 19,750 บาท  
เพราะ เพราะตรงตามระเบียบ ประกาศฯ และวัตถุประสงค์กองทุนฯ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้งานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่

ลงชื่อ .....

( นายคมกฤษ นนทะสร )

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลน้ำน้อย

วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 มีนาคม 2566